

**ACTA DE CAPACITACION CONTINUA
COOSALUD EPS-S
MUNICIPIO DE TARAZÁ**

FECHA : 29 de septiembre del 2023: Oficina de COOSALUD EPS-S
HORA : 3: 00 PM
ASISTENTES : 7 personas (Se anexa firma de los asistentes).
OBJETIVO : Reunión educativa.

Agenda programada para el día:

1. Saludo
2. Exposición del tema preparado
3. Evaluación de la capacitación.

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CAPACITACIÓN

1. EL GESTOR MUNICIPAL O EL ASISTENTE/ANALISTA DE ATENCIÓN AL USUARIO SONIA DEL CARMEN MUÑETON), da la bienvenida a los asistentes, le agradece la asistencia a la reunión y da a conocer el objetivo de la capacitación.

1.1. TEMAS DEL MES: AUTOCUIDADO Y CALIDAD DE VIDA

1.1.1. DESARROLLO DE LOS TEMAS DEL MES. AUTOCUIDADO Y CALIDAD DE VIDA

2. EXPLICACION DE LOS TEMAS DEL MES: AUTOCUIDADO Y CALIDAD DE VIDA

HUMANIZACIÓN EN EL SISTEMA.

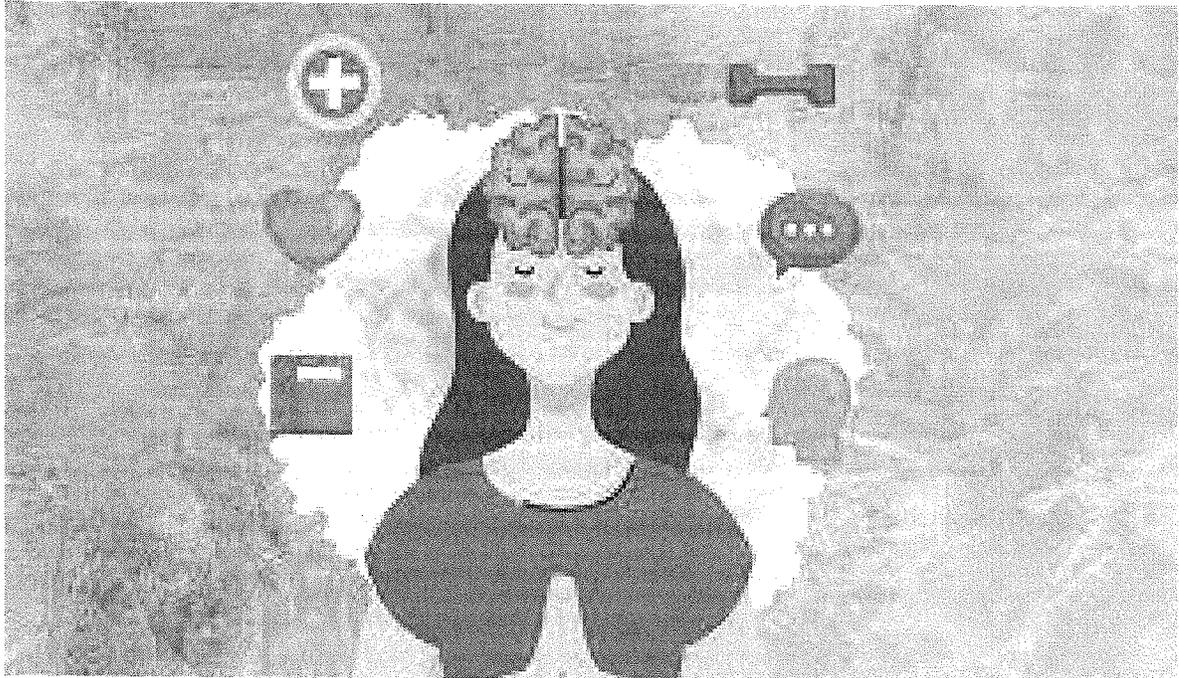
Elabora:
Directora Endomarketing y
Experiencia

Revisa:
Director de Procesos y Calidad

Aprueba:
Presidente Ejecutivo

Pág. 1 de 17

Autocuidado y Calidad de Vida



Elabora:
Directora Endomarketing y
Experiencia

Revisa:
Director de Procesos y Calidad

Aprueba:
Presidente Ejecutivo

Educación Emocional	<p>Conciencia Emocional.</p> <p>Regulación Emocional.</p> <p>Autonomía Emocional.</p> <p>Competencia Social.</p> <p>Competencias para la Vida y el Bienestar.</p>
Estilos de Vida Saludable	<p>Actividad Física.</p> <p>Alimentación Equilibrada.</p>
Autocuidados y Accidentalidad	<p>Autocuidados: Higiene Corporal / Salud Bucodental / Higiene del Sueño / Higiene Postural / Fotoprotección</p> <p>Accidentalidad: Educación Vial / Seguridad en el Hogar</p>
Uso Positivo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación	<p>Estilos de Vida Saludable en una Sociedad digital.</p> <p>Adicciones a las TIC.</p>
Prevención del Consumo de Sustancias Adictivas	<p>Buenas Prácticas y Recomendaciones.</p> <p>Hábitos que contribuyen a una vida sana.</p> <p>Consumo de Alcohol y Tabaco.</p> <p>Publicidad y Drogas: mitos y creencias.</p>

Elabora:
Directora Endomarketing y
Experiencia

Revisa:
Director de Procesos y Calidad

Aprueba:
Presidente Ejecutivo

Pág. 3 de 17

Conceptos trazadores para el abordaje de estilos de vida saludables

A continuación, se presentan los conceptos trazadores esenciales para el abordaje, comprensión y promoción de los EVS.

Plan Decenal de Salud Pública (PDSP 2012-2021)



Elabora:

Directora Endomarketing y Experiencia

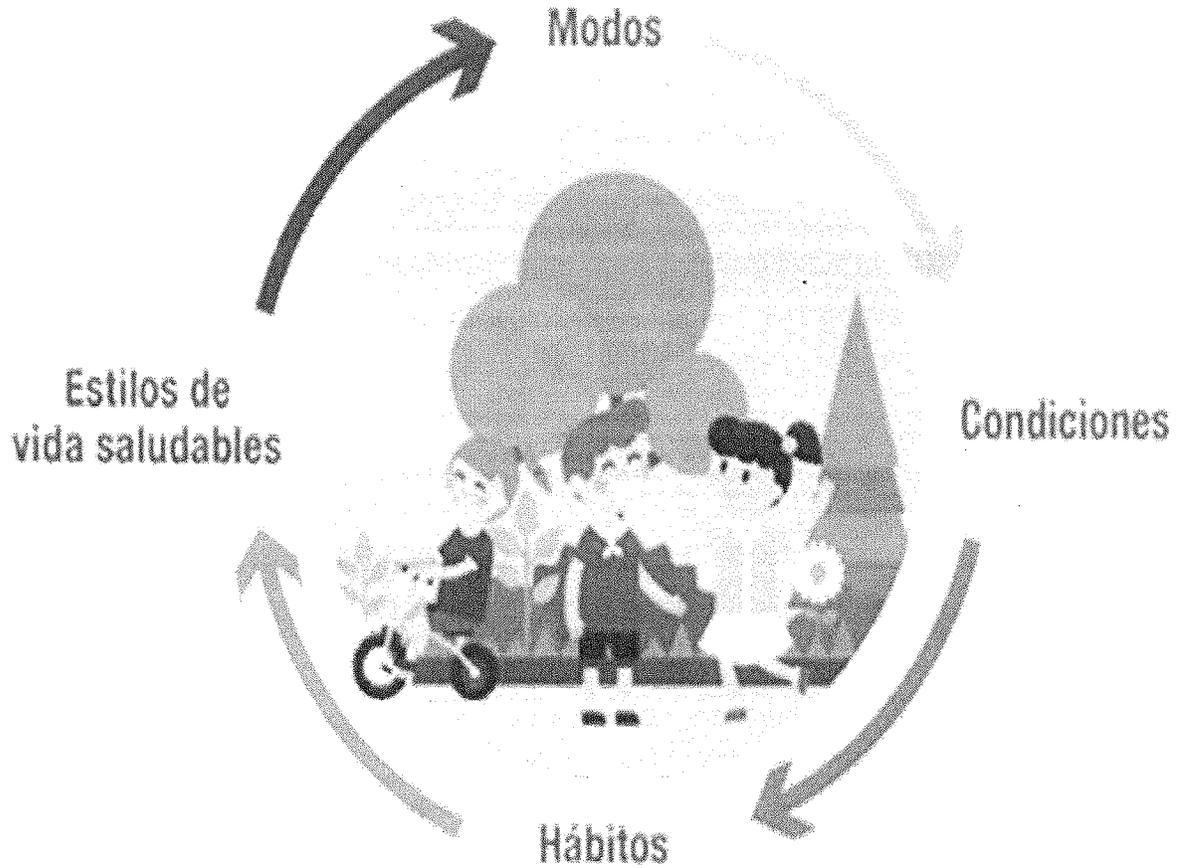
Revisa:

Director de Procesos y Calidad

Aprueba:

Presidente Ejecutivo

Pág. 4 de 17



Elabora:
Directora Endomarketing y
Experiencia

Revisa:
Director de Procesos y Calidad

Aprueba:
Presidente Ejecutivo

TIPOS DE AUTOCUIDADO

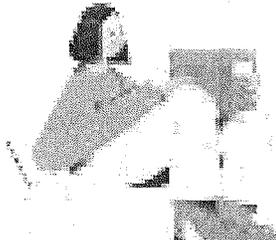
AUTOCUIDADO FÍSICO



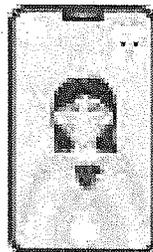
AUTOCUIDADO EMOCIONAL



AUTOCUIDADO MENTAL



AUTOCUIDADO SOCIAL



SALUDABLES

Actividad física
Práctica de deporte
Ocio activo
Vida activa

NO SALUDABLES

Tabaco
Alcohol
Mala Alimentación
Sedentarismo

Elabora:

Directora Endomarketing y
Experiencia

Revisa:

Director de Procesos y Calidad

Aprueba:

Presidente Ejecutivo

Pág. 6 de 17

Sedentarismo en Colombia

Sedentarismo:

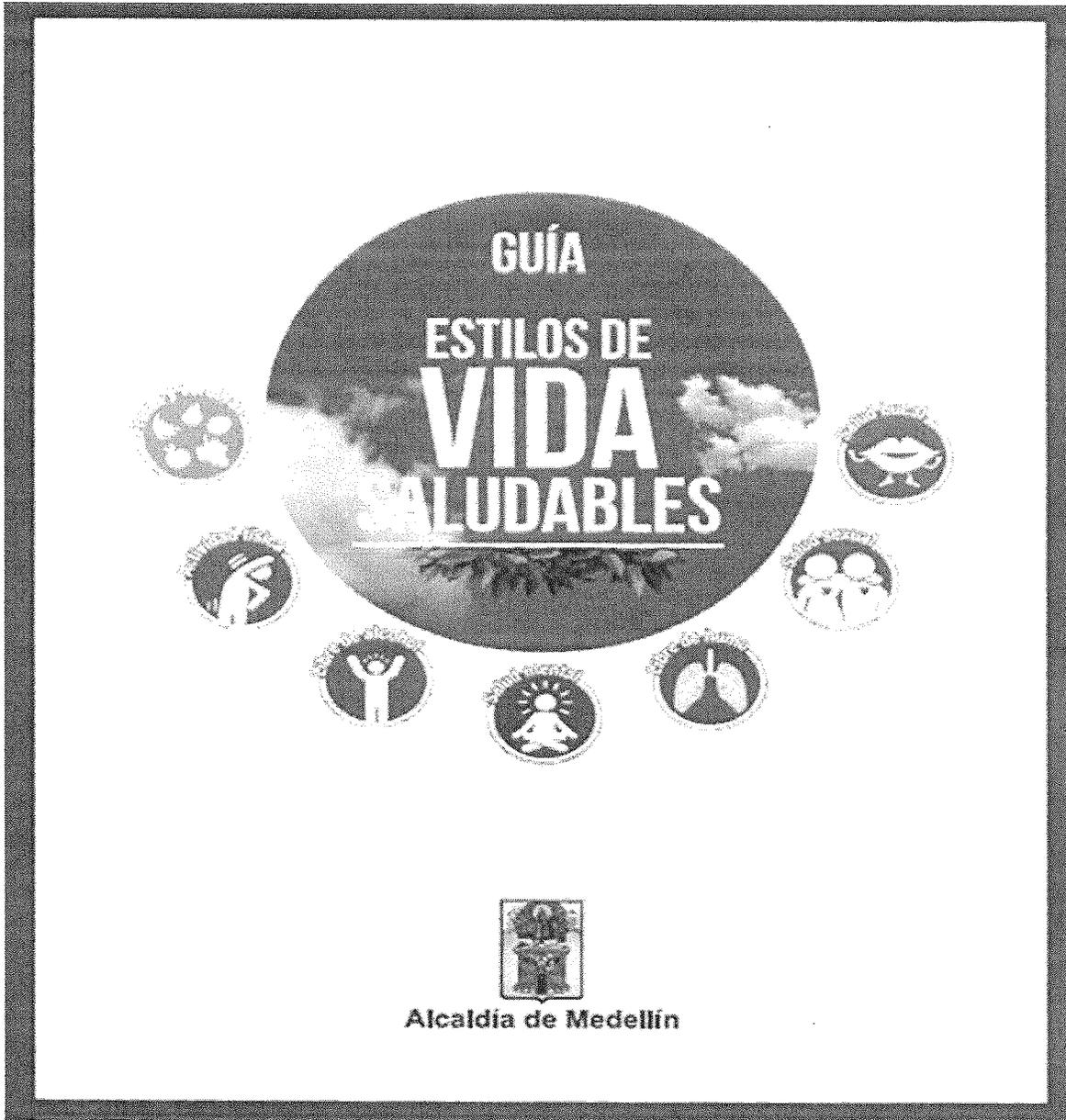
- Población de 13 – 17 años: 26% mínimo actividad física.
- Población de 18 – 64 años: solo el 20.1%

Exceso de peso:

- Primera infancia: prevalencia del 6.3%.
- Niños y niñas edad escolar: 24% (ENSIN 2010: 17.5% - ENSIN 2015: 24%)
- Adolescentes: 17.9%, > mujeres.
- Adultos: 37.7%

Obesidad:

- Adultos: 18.7%, mayor en las mujeres (22.4%)



Elabora:
Directora Endomarketing y
Experiencia

Revisa:
Director de Procesos y Calidad

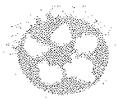
Aprueba:
Presidente Ejecutivo

Pág. 8 de 17

Un clic sobre el icono y vas directo al inicio del hábito saludable elegido



Moviendo tu cuerpo



Comiendo frutas y verduras



Usando cepillo y seda dental a diario



Respetando los ambientes 100% libres de humo de cigarrillo



Celebrando cada momento sin el consumo de alcohol



Amando y respetando tu cuerpo



Pensando y respirando antes de actuar





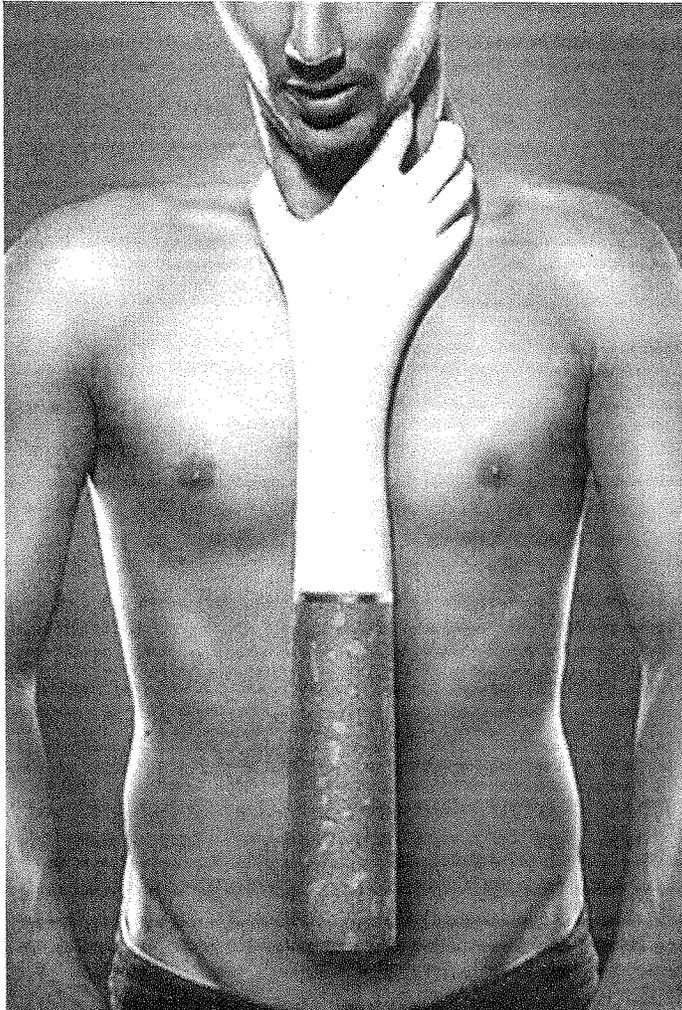
CERO
ALCOHOL
DURANTE EL
EMBARAZO

Elabora:
Directora Endomarketing y
Experiencia

Revisa:
Director de Procesos y Calidad

Aprueba:
Presidente Ejecutivo

Pág. 10 de
17



Elabora:
Directora Endomarketing y
Experiencia

Revisa:
Director de Procesos y Calidad

Aprueba:
Presidente Ejecutivo

Pág. 11 de
17

Cerebro:

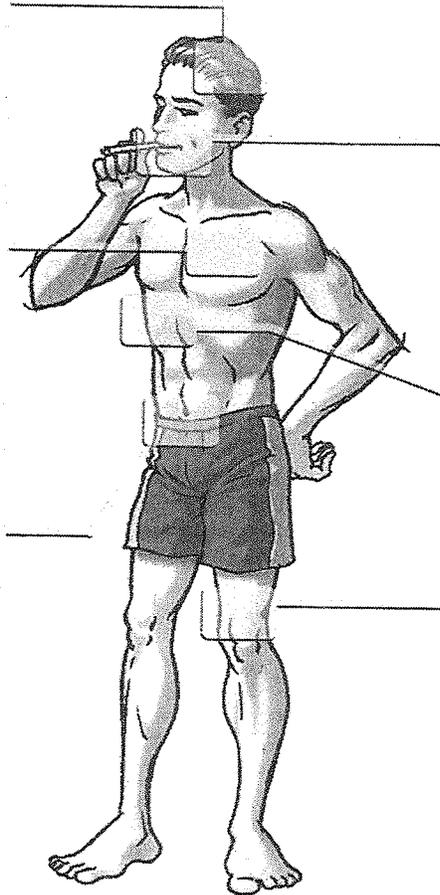
- A largo plazo, produce lesiones cerebrales e incluso demencia.

Corazón:

- El tabaco daña las arterias del corazón, produciendo angina de pecho e infarto.

Estómago:

- Aumenta la aparición de úlceras gástricas y duodenales.



Boca:

- Produce cáncer de boca y laringe.
- Halitosis (mal aliento).

Pulmones:

- Produce la inmensa mayoría de los cánceres de pulmón.
- La destrucción de los cilios permite la acumulación de moco en los pulmones.
- Cierra los bronquios impidiendo la salida del aire.

Piernas:

- Lesiona las arterias de las piernas y es el responsable de la mayoría de las amputaciones no traumáticas.

Elabora:

Directora Endomarketing y
Experiencia

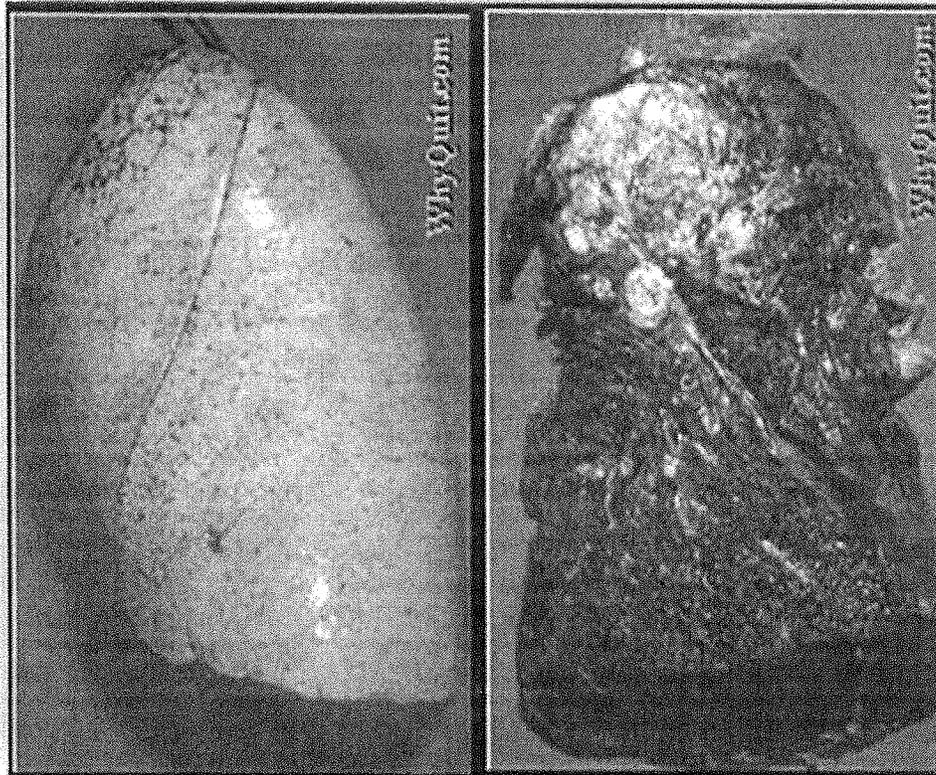
Revisa:

Director de Procesos y Calidad

Aprueba:

Presidente Ejecutivo

Pág. 12 de
17



- Inviertan tiempo diario en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa
- La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica
- Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos

Se considera que el ejercicio es de intensidad moderada si aumenta la sensación de calor y se inicia una ligera sudoración, y el ritmo de la respiración y de los latidos del corazón se incrementan pero aún nos permite hablar

- El descanso y el sueño son imprescindibles para compensar el esfuerzo y recuperar
- Conveniente dormir 8 horas, cómodamente, en silencio, en un ambiente apacible
- Dispositivos electrónicos apagados (móvil, tablets, televisión)

Elabora: Directora Endomarketing y Experiencia	Revisa: Director de Procesos y Calidad	Aprueba: Presidente Ejecutivo	Pág. 13 de 17
--	--	---	---------------

Existe evidencia de que utilizar pantallas iluminadas antes de dormir dificulta conciliar el sueño.





1. **Conciencia emocional:** capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás.
2. **Regulación emocional:** capacidad para manejar las emociones de forma apropiada.
3. **Autonomía emocional:** capacidad de sentir, pensar y tomar decisiones por sí mismo.
4. **Competencia social:** capacidad para mantener relaciones adecuadas con otras personas.
5. **Competencias para la vida y el bienestar:** capacidad de adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos del día a día.

ALIMENTACION SALUDABLE

- 1. Conciencia emocional:** capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás.
- 2. Regulación emocional:** capacidad para manejar las emociones de forma apropiada.
- 3. Autonomía emocional:** capacidad de sentir, pensar y tomar decisiones por sí mismo.
- 4. Competencia social:** capacidad para mantener relaciones adecuadas con otras personas.
- 5. Competencias para la vida y el bienestar:** capacidad de adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos del día a día.

Evitar el consumo de los alimentos curados, ahumados, quemados. Preferir los alimentos cocidos, asados o al vapor, evitar los fritos

- Preferir carnes magras
- Realizar comidas en horarios regulares, y Consumir alimentos naturales
- Comparta la alimentación en familia, para fortalecer hábitos alimentarios, valores, comportamientos y la unidad familiar
- Para prevenir enfermedades infecciosas, lávese las manos antes de preparar las comidas
- Una alimentación inadecuada puede ocasionar desnutrición, sobrepeso y predisponer a enfermedades del corazón, hipertensión, osteoporosis, cáncer y diabetes.

- 3. Se abre el buzón de sugerencias y se elabora el acta.
- 4. Se plantea como fecha tentativa para la próxima reunión el día 27 de octubre del 2023.

2

